

令和5年度 名桜大学シリーズ公開講座報告書

講座名	からだを弛めてリラックス しなやかに動けるからだづくり動作法講座
申請者氏名	神谷 義人 (名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科)
講師名 (所属機関)	金城 淳 (理学療法士、Life wave)、 金城 昇、神谷 義人 (名桜大学人間健康学部スポーツ健康学科)
日時	①令和5年5月13日(土)9:30～12:00 ②令和5年5月20日(土)9:30～12:00 ③令和5年5月27日(土)9:30～12:00 ④令和5年6月10日(土)9:30～12:00 ⑤令和5年6月17日(土)9:30～12:00
講座の概要 及び所感	<p>昨年度に続き、第2回のシリーズ公開講座を開催することができた。参加者は、自身の健康づくり・介護予防を目的として心身のコントロールを促す方法である「動作法」を、理論と実技を通して実践的に修得した。リラクゼーション課題を中心に、肩こり、ひざ痛、腰痛の予防・緩和を中心にプログラムを展開し、自身が実践できるだけでなく、家族や身近な方の健康を支援できるところを目指した。</p> <p>回を重ねるごとに口コミで参加者が増える状況や終了時のアンケートから、参加者の満足度の高さが伺えた。参加者に対し、サークル(毎月定例開催)を案内したところ、ほとんどが参加を希望した。今後は、動作法サークルを充実させ、やんばる地域での更なる普及・展開を目指したい。</p>
参加人数	64名